



〈养儿必读〉



儿童常见病



饮食疗法

ER TONG CHANG JIAN BING YIN SHI LIAO FA

曲东◎主编 刘晶晶◎编著



新

World

社

Press



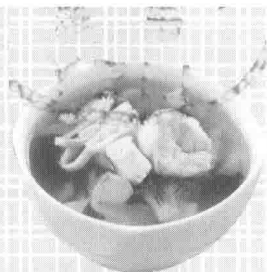


〈养儿必读〉

儿童常见病 饮食疗法

曲东◎主编

首都儿科研究所 主任医师



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童常见病饮食疗法 / 刘晶晶编著. -- 北京 : 新时代出版社, 2014.6

(养儿必读)

ISBN 978-7-5042-2184-1

I. ①儿… II. ①刘… III. ①小儿疾病-常见病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第124292号



新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京嘉恒彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张14 字数 220千字

2014年6月第1版第1次印刷 印数 1-5000册 定价 32.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

前言

Foreword



本书涵盖婴幼儿成长发育中必不可少的：儿童食品安全全书：生鲜食品篇、儿童食品安全全书：加工食品篇、儿童食疗方：儿童保健饮食疗法、儿童食疗方：儿童常见病饮食疗法、儿童按摩法：儿童保健抚触、按摩手法、儿童按摩法：儿童常见病抚触、按摩手法。

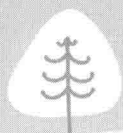
儿童食品安全已经越来越得到家长们的重视。让孩子度过一个快乐的童年，不是单纯地给孩子提供优越的物质条件就可以满足的了，更不是简单地满足口腹之欲，而是要让我们亲爱的孩子健健康康地度过每一天。当然也有很多家长缺乏儿童食品安全知识，盲目购买食品，盲目相信各种营养补充剂，在不知不觉中损害了孩子的身心健康。所以，儿童食品安全常识学习与普及迫在眉睫。

儿童食疗是在中医理论和现代营养学理论的基础上,同时结合儿童生长发育生理特点和小儿疾病特点而制定的。中医认为,宝宝是发育未成熟的机体,必须加以调理。这就是指宝宝要科学喂养,在营养素质方面都要合理、适当。做到无病不吃药,有病不乱吃药。利用食物的特殊作用,使宝宝健康地生长发育,同时达到预防和治疗某些疾病的目的,让食疗知识在家庭生活中充分发挥作用,指导父母将宝宝抚育得更加聪明、活泼、健康。

婴幼儿按摩就是根据婴幼儿生理病理特点,在其体表特定的穴位或部位进行按摩来达到防病、治病的目的的一种“绿色”疗法,它能让宝宝在少吃药或者不吃药的情况下快速恢复健康。同时,它不仅可以缓解宝宝病情,还能从根本上调理宝宝的气血、疏通经络,提高宝宝各项机能,它除了可以有效养护宝宝的皮肤、五官、脏腑,避免和减少在生长发育过程中受到损害外,还具有增强体质和提高抗病能力的双重作用。这种祛病与保健方法对0~6岁的宝宝来说,效果尤为明显。此外,按摩还能增进父母和孩子的感情交流,在按摩时,通过双手将浓浓的爱意传递给孩子,这是最好的情感沟通方式,对宝宝的身心发展非常有益。

全套书内容系统化地呈现在读者面前,让读者能轻松掌握养育孩子的重点,增加养育孩子的乐趣,使父母能够用最科学的方式去培养、教育孩子,让孩子快乐、健康、聪明、优秀的成长。让我们共同努力,从宝宝出生的第一天开始,成就宝宝将来的美好!





第一章 呼吸系统疾病的饮食疗法 / 1

- 小儿感冒 / 2
- 过敏性鼻炎 / 5
- 小儿咳嗽 / 7
- 小儿扁桃腺炎 / 13
- 小儿哮喘 / 15
- 新生儿肺炎 / 18
- 小儿鼻出血 / 22

第二章 消化系统疾病的饮食疗法 / 25

- 小儿积滞 / 26
- 小儿腹泻 / 29
- 小儿便秘 / 32
- 小儿厌食 / 36
- 新生儿鹅口疮 / 39
- 疳证 / 42
- 小儿腹痛 / 44

第三章 传染性疾病的饮食疗法 / 48

- 麻疹 / 49
- 水痘 / 51
- 流行性腮腺炎（痒腮） / 54
- 手足口病 / 56
- 登革热 / 59
- 肺结核 / 61
- 猩红热 / 64
- 伤寒 / 66
- 百日咳 / 69
- 新生儿肝炎 / 70
- 痢疾 / 74
- 流行性脑脊髓膜炎 / 76
- 传染性单核细胞增多症 / 78



6 第四章 泌尿疾病的饮食疗法 / 81

小儿泌尿道感染 / 82

急性肾炎 / 85

小儿肾病综合征 / 86

小儿尿频 / 88

小儿遗尿 / 90

第五章 其他疾病的饮食疗法 / 93

川崎病 / 94

儿童多动综合征 / 96

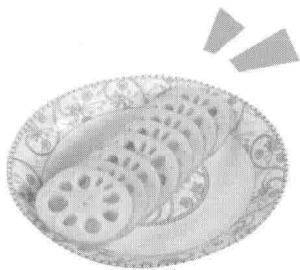
小儿心悸 / 99

夏季热 / 102

疳子 / 104

小儿流涎 / 106

寄生虫疾病 / 108



第六章 本草中的保健智慧 / 113

► 第一节 辛温解表药 / 114

- 麻黄 / 114
- 桂枝 / 114
- 紫苏叶 / 115
- 香薷 / 115
- 生姜 / 116
- 防风 / 116
- 白芷 / 117
- 细辛 / 117
- 苍耳子 / 118
- 辛夷 / 119
- 荆芥 / 119

► 第二节 辛凉解表药 / 120

- 牛蒡子 / 120
- 薄荷 / 120
- 桑叶 / 121
- 菊花 / 122
- 蔓荆子 / 122
- 柴胡 / 123
- 浮萍 / 123
- 葛根 / 124



► 第三节 清热泻火药 / 125

- 知母 / 125
- 竹叶 / 125
- 决明子 / 126
- 芦根 / 126
- 天花粉 / 127
- 夏枯草 / 127
- 栀子 / 128

► 第四节 清热解毒药 / 129

- 金银花 / 129
- 连翘 / 129
- 蒲公英 / 130
- 地丁 / 131
- 野菊花 / 131
- 穿心莲 / 132
- 大青叶 / 132
- 板蓝根 / 133
- 鱼腥草 / 133
- 金荞麦 / 133
- 白头翁 / 134
- 马齿苋 / 134
- 半边莲 / 135
- 漏芦 / 135
- 白蔹 / 136
- 四季青 / 136
- 绿豆 / 137
- 无花果 / 137

► 第五节 清热凉血药 / 138

- 生地黄 / 138
- 玄参 / 138
- 赤芍药 / 139
- 紫草 / 140
- 水牛角 / 140

► 第六节 清热燥湿药 / 141

- 黄芩 / 141
- 黄连 / 142
- 黄柏 / 142
- 龙胆 / 143
- 苦参 / 144
- 三颗针 / 144
- 功劳木 / 145

► 第七节 清虚热药 / 146

- 青蒿 / 146
- 白薇 / 146
- 胡黄连 / 147
- 银柴胡 / 147
- 地骨皮 / 148

► 第八节 峻下逐水药 / 148

- 芫花 / 148
- 商陆 / 149
- 牵牛子 / 149
- 巴豆 / 150

► 第九节 攻下、润下药 / 151

- 大黄 / 151
- 番泻叶 / 151
- 芦荟 / 152
- 火麻仁 / 153
- 郁李仁 / 153

► 第十节 祛风湿热药 / 154

- 防己 / 154
- 桑枝 / 154
- 臭梧桐 / 155
- 丝瓜络 / 155

► 第十一节 祛风寒湿药 / 156

- 独活 / 156
- 威灵仙 / 157
- 川乌头 / 157
- 木瓜 / 158
- 蚕沙 / 158
- 松节 / 159
- 雷公藤 / 159

► 第十二节 化湿药 / 160

- 广藿香 / 160
- 苍术 / 160
- 厚朴 / 161
- 砂仁 / 162
- 草果 / 162
- 草豆蔻 / 163
- 白豆蔻 / 163
- 茉莉花 / 164



► 第十三节 利尿通淋药 / 165

- 车前子 / 165
- 通草 / 165
- 地肤子 / 166
- 滑石 / 166
- 灯心草 / 166

► 第十四节 利湿退黄药 / 167

- 茵陈 / 167
- 金钱草 / 167

► 第十五节 利水消肿药 / 168

- 荠菜 / 168
- 茯苓 / 169
- 薏苡仁 / 169
- 猪苓 / 170
- 冬瓜皮 / 170
- 玉米须 / 171
- 葫芦 / 171
- 赤小豆 / 171

► 第十六节 理气药 / 172

- 陈皮 / 172
- 枳实 / 173
- 香附 / 173
- 荔枝核 / 174
- 佛手柑 / 174
- 玫瑰花 / 175
- 土木香 / 175
- 刀豆 / 176
- 化橘红 / 176
- 天仙藤 / 177
- 贯叶连翘 / 177

► 第十七节 消食药 / 178

- 山楂 / 178
- 麦芽 / 179
- 谷芽 / 179
- 鸡内金 / 180
- 鸡矢藤 / 180
- 莱菔子 / 181

► 第十八节 化痰药 / 181

- 半夏 / 181
- 白附子 / 182
- 天南星 / 182
- 旋覆花 / 183
- 桔梗 / 184
- 川贝母 / 184
- 瓜蒌 / 185
- 昆布 / 185
- 胖大海 / 186

第十九节 止咳平喘药 / 186

- 杏仁 / 186
- 紫苏子 / 187
- 款冬花 / 187
- 马兜铃 / 188
- 枇杷叶 / 188
- 白果 / 189

► 第二十节 补血药 / 190

- 当归 / 190
- 熟地黄 / 190
- 阿胶 / 191
- 何首乌 / 191
- 龙眼肉 / 192

► 第二十一节 驱虫药 / 193

- 苦楝皮 / 193
- 槟榔 / 193
- 南瓜子 / 194
- 使君子 / 194
- 鹤草芽 / 195
- 芜荑 / 195

► 第二十二节 涌吐药 / 196

- 常山 / 196
- 瓜蒂 / 196
- 胆矾 / 197

附录：宝宝健康监测及用药就诊
常识 / 198



第一章

呼吸系统疾病的饮食疗法



小儿感冒

感冒是上呼吸道感染的俗称，为宝宝最常见的疾病，多发于宝宝6个月后，一年四季均可发生，尤其多见于季节变换时。

· 感冒的病因

宝宝易患的感冒有三种，即暑热感冒、风寒感冒和风热感冒。

暑热感冒也被称为“肠胃型感冒”，是婴幼儿夏季经常出现的一种病症。

风寒感冒是指宝宝在被风吹或受凉所引起的感冒症状，多发生在秋冬时节。

风热感冒也是婴幼儿常见的一种疾病，四季均可发生，春季更为多见，多由气候突变、寒暖失调所致。

· 感冒的观察症状

宝宝得了感冒，最初的症状就是红润的小脸不那么红润了，或不像平时那么爱笑了，睡觉也不踏实，爱哭，吃奶或吃饭不香。感冒的宝宝一般会出现鼻塞、流涕、打喷嚏的症状，有时还会轻咳，严重的话，还会出现发热、呕吐、腹泻等症状。

· 感冒的确认症状

(1) 宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

(2) 发热超过 37.5℃。

(3) 发热持续 72 小时。

(4) 易激惹或冷漠。

(5) 喘息、呼吸困难或者呼吸急促。

(6) 咽痛加重。

(7) 嗜睡或难以唤醒。

(8) 鼻子下部的皮肤由于反复擤鼻子发生皲裂并结痂。

(9) 鼻腔分泌物变成绿色或是脓样。

· 感冒食疗方

按不同病因、症状选用食疗方。

（一）风寒感冒的食疗方

风寒感冒，其主要症状表现为发热轻，怕冷恶寒重，咽痒，咳嗽痰稀。食疗宜辛温解表，疏风散寒。可选用下列各方。

> 白萝卜生姜汁

〔作用〕通阳解表，发汗散寒。

〔用料〕白萝卜 250 克，生姜 15 克，白糖。

〔做法〕白萝卜、生姜分别洗净，白萝卜切块，生姜切片。白萝卜块、生姜片放入榨汁机中榨汁。榨好的汁过滤，加入适量白糖调味即可饮服。



> 陈皮大米粥

〔作用〕解表散寒。

〔用料〕大米 50 克，陈皮 3 克。

〔做法〕大米煲粥，粥将近煲好时，加入陈皮，再煲约 10 分钟，便可食用，可代饭吃。

> 红糖生姜汁

〔作用〕辛温解表，散寒。风寒感冒，老幼皆可饮。

〔用料〕生姜 25 克，红糖 10 克。

〔做法〕生姜切片。上二味，以清水 2 碗，小火煎成大半碗，分 2 次热饮。

> 大葱豆豉豆腐汤

〔作用〕疏风，解表，散寒。

〔用料〕生葱 3 条（连头须），淡豆豉 12 克，豆腐 2 小块。

〔做法〕先将豆腐放在锅内煎至淡黄色，然后加入淡豆豉，用清水 1 碗半，煎至大半碗，加入葱，再煮片刻。趁热饮汤食豆腐。饮后即卧床盖被，待微汗出，便可解表散寒。

（二）风热感冒的食疗方

风热感冒，其主要症状表现为发热、鼻塞、流涕、口干、咳嗽、痰黄、小便短黄。食疗宜疏风清热解表，可选用下列各方。

> 腐竹大米粥

〔作用〕清热，去胃肠积滞，利尿。

〔用料〕大米 50 克，腐竹 10 克。

〔做法〕将上两味同放入锅中，加适量清水，煲粥。粥成后趁热代饭吃。

> 冬瓜薏米大米粥

〔作用〕清热，消暑，利水。

〔用料〕冬瓜 500 克，薏米 20 克，荷包豆 30 克，大米 50 克。

〔做法〕冬瓜切成小块，薏米、荷包豆、大米浸泡 30 分钟，上料同放入锅内，加适量清水煲粥。粥成后以盐调味，热食。可代饭吃。

> 胡萝卜荸荠粥

〔作用〕清热消食，止咳，祛痰，利尿。

〔用料〕胡萝卜 150 克，荸荠 250 克，大米 50 克。

〔做法〕胡萝卜切片，荸荠去皮拍裂，与大米同放入锅中，加适量清水煲粥，粥成后，以少许糖或盐调味，便可食用。可代饭吃。

> 白薯芥菜

〔作用〕解表，清热，消暑。

〔用料〕白薯 250 克，芥菜 150 克。

〔做法〕白薯去皮切小块，芥菜洗净，同放入锅中，加适量清水，煮至白薯熟烂。加盐调味，便可食用。可代饭吃。

> 咸瘦肉大米粥

〔作用〕清热降火。

〔用料〕咸瘦肉 100 克，大米 50 克。

〔做法〕咸瘦肉即用盐腌过的猪瘦肉。上两味同放入锅内加适量清水，煲粥。粥成后，便可食用。

过敏性鼻炎

鼻炎是内鼻道的感染，通常有流鼻涕的症状。过敏性鼻炎的典型症状是流清鼻涕，伴有眼部发红、流泪。

· 过敏性鼻炎的病因

过敏性鼻炎被分为两种类型：

常年过敏：在一年中的任何时候都可能发生。很多物品都会引起过敏，例如粉尘、动物标本、毛屑、化妆品、霉菌、香水、烟尘、家养植物和花朵。

季节性过敏：通常发生在晚春至初秋时期。由风媒授粉植物所引起的，包括木本植物、草本植物和水生植物。

· 过敏性鼻炎的观察症状

当发生过敏性鼻炎时，宝宝的鼻黏膜会肿胀、发炎、瘙痒。分泌的大量黏液会导致鼻道和鼻窦堵塞。常见症状与感冒类似，包括：

- (1) 鼻道充血，用嘴呼吸。
- (2) 流清涕。
- (3) 听力减退，仿佛有东西堵塞了耳朵。
- (4) 极度疲劳。
- (5) 眼睛红肿，瘙痒流泪，眼部下方出现蓝
- (6) 灰色的眼圈。
- (7) 头痛。
- (8) 频繁搔抓鼻道或皱鼻以减轻瘙痒。

· 过敏性鼻炎的确认症状

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- (1) 宝宝的鼻窦区非常疼痛。
- (2) 宝宝的鼻分泌物变为黏稠的黄色，而这种情况超过了 24 小时。
- (3) 在进行家庭常规处理后，宝宝的症状并没有得到缓解。
- (4) 宝宝一整天看上去都很疲倦，不能进行日常活动。

· 过敏性鼻炎食疗方

按不同病因、症状，选用食疗方。

> 桑叶大豆汤

〔作用〕疏风清热，适用于过敏性鼻炎，流黄稠涕，口干者。

〔用料〕冬桑叶 10 克，大豆 30 克。

〔做法〕冬桑叶洗净，大豆浸泡 30 分钟。上料用清水 2 碗半，煎成 1 碗，分两次饮用即可。

> 苏叶白芷黑豆汤

〔作用〕疏风散寒，健脾固表，用于体虚脾弱，流清涕，频打喷嚏。

〔用料〕苏叶 10 克，白芷 3 克，黑皮青豆 30 克，大枣 3 个。

〔做法〕大枣去核，黑豆小火炒至爆腰。上料同放入锅内，用清水 3 碗，煎成 1 碗，分两次饮用即可。

> 辛夷花苍耳子白芷煲猪鼻

〔作用〕疏风散寒，上通鼻窍。用于鼻塞，流清涕，过敏性鼻炎，单纯性鼻炎。

〔用料〕辛夷花 15 克，苍耳子 10 克，白芷 3 克，防风 5 克，猪鼻 1/2 个。

〔做法〕猪鼻切开洗净飞水。上料同放入锅内，清水 4 碗，煎成 1 碗半，分 2 ~ 3 次饮。

> 莲子百合南杏润肺汤

〔作用〕滋阴润肺，益气健脾。用于肺虚脾弱，过敏性鼻炎，单纯性鼻炎。

〔用料〕莲子肉 10 克，百合 10 克，南杏 5 克，银耳 10 克，瘦肉 100 克，蜜枣 1 个。

〔做法〕银耳浸泡 1 ~ 2 小时，撕成小朵，瘦肉飞水。上料同放入锅内，加适量清水，大火煮沸转小火煲 1 ~ 2 小时，以盐调味，便可食用。

> 北芪白术大枣汤

〔作用〕益气健脾，祛风固表。用于肺脾气虚，体弱，过敏性鼻炎反复发作。

〔用料〕北芪 8 克，白术 5 克，防风 4 克，大枣 3 个，瘦肉 100 克。

〔做法〕大枣去核，瘦肉飞水。上料同放入锅内，加适量清水，大火煮沸转小

火煲 1 小时，分两次饮用即可用。

· 过敏性鼻炎的预防

预防过敏性鼻炎，注意做好以下几点：

- (1) 每日清扫灰尘。
- (2) 避免保存可能会积存大量灰尘的物品，如百叶窗（如果你必须收集一些物品，如录音带或 CD，把它们都放在柜子中）。
- (3) 使用合成纤维制成的枕头。
- (4) 每隔 3 日使用真空吸尘器清理房间。
- (5) 定期使用蒸汽清洁器清理你的柜子，仅使用吸尘器不能清除室内的尘螨。
- (6) 使用热水清洁厨房，目的是杀死尘螨。
- (7) 将宝宝的干净衣服及时收放至衣柜内，避免尘螨积聚。

如果宝宝是季节过敏的鼻炎时，父母在护理中要做好以下事项：

- (1) 关闭窗户。
- (2) 及时更换空调的过滤网。
- (3) 在春季或秋季可能会引起疾病发作时，如果宝宝的幼儿园组织任何户外活动，需提前告知宝宝的病情。

小儿咳嗽

咳嗽是气管或者肺部受到了刺激而高度兴奋时，为了防止黏液或脓在气管中堆积，机体自发形成的一种保护性反应。

· 咳嗽的病因

咳嗽只是一种症状，而不是一种疾病，它往往是宝宝患上某些疾病的表现。

咳嗽主要是由咽喉或气管的病毒感染引起。

咳嗽也是一种保护性机制，例如宝宝将食物或者小物件吸入气管内时，咳嗽可以帮助异物排出。

支气管炎、假膜性喉炎或吸入刺激物也会引起咳嗽，例如吸入二手烟或有害

气体。

支气管炎、细支气管炎和肺炎均属于下呼吸道感染，由此引起的咳嗽声音持续而短脆，通常会伴随有发热和咳嗽引起的喘息。而且咳嗽会持续整日，夜间加剧，在运动后也会加重，当宝宝俯卧时咳嗽也会加重。

偶尔咳嗽会因为后鼻道感染而引起，临床表现是发出“隆隆”样低沉的声音，在宝宝夜晚平卧入睡时会加重。

· 小儿咳嗽的确认症状

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- (1) 出现呼吸问题或嘴唇、指甲青紫。
- (2) 由于食物或是其他异物阻塞气道而突然发生的剧烈咳嗽。
- (3) 由于剧烈咳嗽引起窒息、昏迷。
- (4) 咳出的黏液带血。
- (5) 喘息或呼吸频率加快。
- (6) 发热持续 72 小时以上。
- (7) 出现 3 次以上咳嗽导致的呕吐。持续 1 周以上的咳嗽。

· 咳嗽食疗方

按不同病因、症状，选用食疗方。

〈一〉寒咳的食疗方

鼻流清涕、咽痒、咳嗽频频、痰白稀薄。治疗宜祛风散寒、温肺化痰止咳。

> 生姜鸡蛋汤

〔作用〕祛风散寒止咳。

〔用料〕鸡蛋 1 只，生姜 2 片。

〔做法〕生姜切细丝。铁锅烧热用少许食油将鸡蛋煎至金黄色，加入姜丝，加适量开水，煮 5 ~ 6 分钟，约煮成大半碗，以盐调味，便可食用。

> 胡椒茺实煲猪肚

〔作用〕温肺化痰，健脾暖胃。